

**AGROBIO - Associação Portuguesa de Agricultura Biológica**



## **Agricultura Biológica, Alimentação saudável, Sustentabilidade Ambiental**

---

**ORADOR: JAIME FERREIRA**

**PRESIDENTE DIREÇÃO AGROBIO**

Co-autoria: Maria de Fátima Ferreira da Silva  
Enfermeira Especialista. Saúde Materna e Obstétrica.  
Mestre Agricultura Biológica. Escola Superior Agrária Coimbra



## Agricultura biológica

É um modo de produção que visa produzir alimentos e fibras têxteis de elevada qualidade, saudáveis, ao mesmo tempo que promove práticas sustentáveis no ecossistema agrícola.



**Não utiliza produtos químicos de síntese como adubos, pesticidas.**

**Não recorre a organismos geneticamente modificados (OGM).**



## Agricultura Biológica

**Baseia-se em quatro princípios**  
(Ifoam, 2005)

**Princípio da Saúde**

**Princípio da Ecologia**

**Princípio da Justiça**

**Princípio da Precaução**



**É obrigatório a utilização do logótipo Europeu da agricultura biológica, nos produtos em que o mesmo é aplicável.**



Logótipo Europeu da agricultura biológica (Fonte: ifoam.bio)

[\*\*Regulamento \(UE\) 2018/848\*\*](#) do Parlamento Europeu e do Conselho, de 30 de maio de 2018, relativo à produção biológica e à rotulagem dos produtos biológicos.

[\*\*Regulamento de Execução \(UE\) 2020/977\*\*](#) da Comissão de 7 de julho de 2020.



***“Nenhuma atividade humana, nem mesmo a medicina, tem tanta  
importância para a saúde do Homem como a agricultura”.*** (Delbet P., 1946)





**A saúde humana está depende do solo, água, ar, plantas e animais saudáveis.**



**Na natureza a biodiversidade é uma fonte de renovação e equilíbrio,  
para o nosso corpo também!**

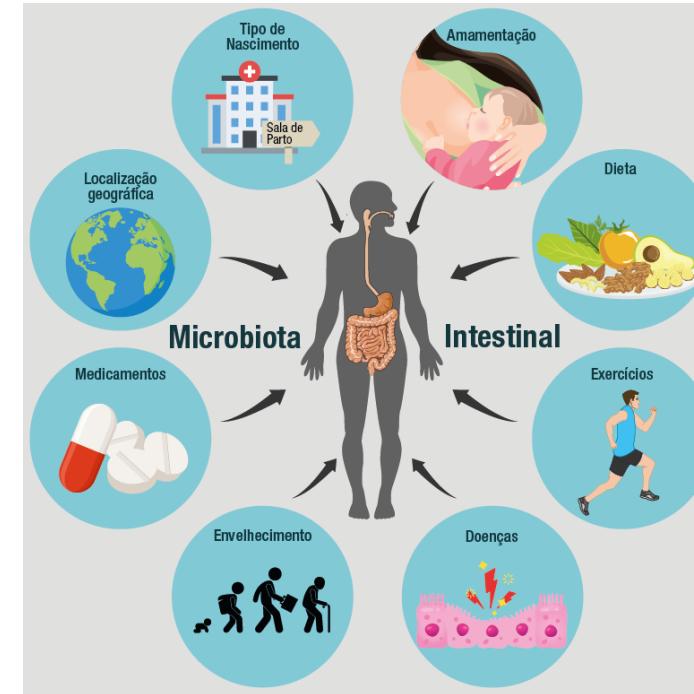


**Microbiota equilibrada = Mais saúde**



## Microbiota intestinal - Maior população de microrganismos do corpo humano.

É constituída por triliões de microrganismos que habitam o nosso intestino (Bactérias, vírus, fungos, parasitas).



É considerada a microbiota mais importante para a manutenção da nossa saúde.



## Fatores que podem perturbar o equilíbrio da microbiota - Disbiose:

**Dieta pouco saudável, stress, dificuldade em dormir, doenças, antibióticos, tóxicos (Ex. pesticidas).**





## Glifosato (Pesticida mais utilizado no mundo)

Encontra-se atualmente em todo o lado, na água, no ar e nos alimentos.



**Impactos preocupantes na microbiota intestinal e no cérebro.**

O glifosato provoca um aumento das bactérias patogénicas intestinais e  
reduz as bactérias benéficas.



**... O facto de não serem usados químicos de síntese na alimentação biológica é um fator de redução de riscos para a saúde humana.**

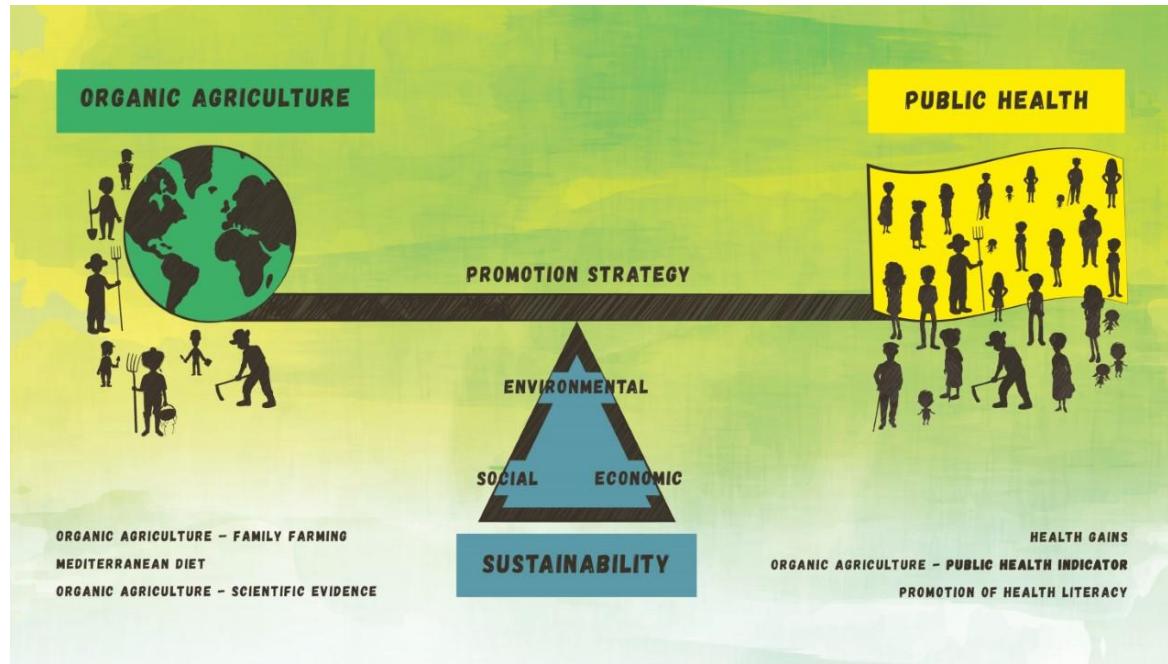


**Aconselhar a alimentação biológica a grávidas e a crianças.**

(ec.europa.eu)



## Agricultura Biológica e Saúde Pública



Modelo conceptual pictórico da relação entre a agricultura biológica e a saúde pública (Ferreira *et al.*, 2020)

«A **saúde pública** desenvolve a sua ação na **promoção da saúde e na prevenção da doença** (...) Por sua vez, a **agricultura biológica**, pelos princípios que defende e por definição, poderá ser assumida como uma área estratégica de promoção de saúde pública.»



## A promoção da saúde está associada à sustentabilidade



Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

“As melhores escolhas para a saúde são também as melhores escolhas para o planeta; e as escolhas mais éticas e benéficas para o ambiente são também boas para a saúde.” (Crisp *et al.*, 2014).



## OBJETIVOS PARA O ALCANCE DE SAÚDE SUSTENTÁVEL



*A grande opção estratégica para a saúde em Portugal até 2030 é investir nos determinantes de saúde e bem-estar, pelo reforço dos fatores protetores da saúde e redução dos fatores de risco, sem deixar ninguém para trás, preservando o planeta e sem comprometer a saúde das gerações futuras.*

Quadro 2. PNS 2030: 5 grandes desígnios para Portugal e 15 objetivos estratégicos

### **3. Minimizar as consequências das alterações climáticas e outros determinantes ambientais na saúde**

- ◆ Proteger o planeta para as gerações presentes e futuras
- ◆ Dinamizar os sistemas de vigilância de riscos ambientais e problemas associados
- ◆ Garantir a preparação e resposta em emergências de saúde pública



## PLANEAMENTO EM SAÚDE E DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

***Cuidados de saúde sustentáveis:*** envolve trabalhar em todo o sistema de saúde. Inclui ... mais atividades de ***promoção da saúde, mais prevenção...***

***Saúde e bem-estar sustentáveis,***... envolve considerar a sustentabilidade de tudo o que tem impacto na saúde e no bem-estar (por exemplo, educação, agricultura, sistema financeiro, etc.).



## Agricultores → Papel fundamental na sociedade:

**Produzir alimentos que se pretendem seguros e de elevada qualidade**

**Cuidar da paisagem natural**

**Ajudar a combater as alterações climáticas**

**Preservar a diversidade agrícola**





## **Alimentação biológica nas cantinas escolares, hospitalares, centros de dia, lares e outras instituições.**

**Importante medida a implementar com efeitos positivos a diferentes níveis:**

- Saúde pública
- Educação para uma alimentação saudável e sustentável
- Investimento na agricultura biológica
- Fixação das populações nas zonas rurais
- Melhoria das condições económicas, sociais e ambientais



**O consumidor tem um grande poder, o poder de escolher.**



Escolhas alimentares **conscientes**, contribuem para comunidades mais **saudáveis e sustentáveis**.



## O planeta Terra é a nossa Casa Comum!



**As escolhas que fazemos têm grande impacto na nossa saúde e no ambiente.**

**Uma alimentação saudável, proveniente de uma agricultura sustentável é  
saúde e qualidade de vida para todos!**